کباب سموسے

شیخِ طریقت، امیرِ اہلسنّت، بانیِ دعوتِ اسلامی، حضرتِ علّامہ مولانا ابو بلال

محمد الیاس عطّار قادری رضوی دامت برکاتہم العالیہ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط

کباب سموسے

شیطٰن لاکھ سُستی دِلائے یہ رِسالہ (12 صَفْحات) پورا پڑھ کر اپنی آخِرت کا بھلا کیجئے۔

دُرُود شریف کی فضیلت

اللہ عَزَّوَجَلَّ کے مَحبوب، دانائے غُیُوب، مُنَزَّہٌ عَنِ الْعُیُوب صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ رَحمت نِشان ہے، جس نے یہ کہا: **جَزَی اللّٰہُ عَنَّا مُحَمَّدًا مَّا ھُوَ اَھْلُہٗ**[1] 70 فِرِشتے ایک ہزار دن تک اُس کیلئے نیکیاں لکھتے رہیں گے۔

(مُعجَم اَوسَط ج ١ ص ٨٢ حدیث ٢٣٥)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

مسلمان کی بھلائی چاہنا کارِ ثواب

حضرتِ سَیِّدُنا جَرِیر بن عبدُاللّٰہ رضی اللہ تعالٰی عنہ فرماتے ہیں: میں نے حُضُور تاجدارِ رسالت

[1]: **اللہ** عَزَّوَجَلَّ ہماری طرف سے حضرتِ محمد صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کو ایسی جزا عطا فرمائے جس کے وہ اہل ہیں۔

صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم سے نَماز پڑھنے ، زکوٰۃ دینے اور ہر مسلمان کی خیر خواہی کرنے پر بَیْعَت کی ۔ (بُخاری ج ١ص ٣٥ حدیث ٥٧) **اعلیٰ حضرت** رَحْمَۃُ اللہِ تعالٰی علیہ فرماتے ہیں: ''ہر فردِ اسلام کی خَیر خواہی (یعنی بھلائی چاہنا) ہر مسلمان پر **فَرض** ہے۔'' (فتاوٰی رضویہ ج ١٤ص ٤١٥)

اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ خود کو مسلمانوں کے خیر خواہوں میں کَھپانے اور ثواب کمانے کے مقدّس جذبے کے تحْت دُعا کے ساتھ ساتھ صحّت مند رَہنے کیلئے چند **مَدَنی پھول** نذرِ حاضِر کئے ہیں۔ اگر مَحْض دُنیا کی رنگینیوں سے لُطْف اندوز ہونے کیلئے تندُرُست رَہنے کی آرزو ہے تو رِسالہ پڑھنا یہیں مَوقُوف کر دیجئے اور اگر عُمدہ صِحّت کے ذَرِیْعے عبادَت اور سنّتوں کی خدمت پر قُوّت حاصِل کرنے کا ذِہْن ہے تو ثواب کمانے کی غَرَض سے اچّھی اچّھی نیّتیں کرتے ہوئے دُرُود شریف پڑھ کر آگے بڑھئے اور رسالہ مکمّل پڑھئے:

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صَلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

اللہ ربُّ الْعِزّت عَزَّوَجَلَّ میری ، آپ کی ، جُملہ اہلِ خاندان اور ساری اُمّت کی مغفِرت فرمائے۔ ہمیں صِحّت و عافیت کے ساتھ اور **دعوتِ اسلامی کے مَدَنی ماحول** میں رَہتے ہوئے اِسلام کی خدمت پر اِستِقامت عنایت فرمائے۔ **اللہ** عَزَّوَجَلَّ ہماری جسمانی بیماریاں دُور کر کے ہمیں بیمارِ مدینہ بنائے۔ **اٰمِین بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین** صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم

کباب سَموسے کھانے والے متوجّہ ہوں

بازار اور دعوتوں کے چٹ پٹے کباب سَموسے کھانے والے توجُّہ فرمائیں۔ **کباب**

سَموسے بیچنے والے عُموماً قیمہ دھوتے نہیں ہیں۔ان کے بَقول قیمہ دھو کر ڈالیں تو کباب سَموسے کا ذائقہ مُتَأَثِّر ہوتا ہے! بازاری قیمے میں بعض اَوقات کیا کیا ہوتا ہے یہ بھی سُن لیجئے! گائے کی **اوجھڑی** کا چِھلکا اتار کر اُس کی ''بَٹ'' میں **تِلّی** بلکہ **مَعَاذَاللہ** عَزَّوَجَلَّ کبھی تو **جَما ہوا خون** ڈال کر مشین میں پیستے ہیں اِس طرح سفید بَٹ کے قیمے کا رنگ گوشْت کی مانِند **گلابی** ہو جاتا اور وہ دھوکے سے گوشْت کے قیمے میں کَھپا دیا جاتا ہے۔ بسا اَوقات **کباب سَموسے** والے حسبِ ضَرورت ادرک لہسن وغیرہ بھی اُسی قیمے کے ساتھ ہی پِسوا لیتے ہیں۔ اب اس قیمے کے دھونے کا سُوال ہی پیدا نہیں ہوتا، اُسی قیمے میں مِرْچ مَصالَحہ ڈال کر بُھون کر اُس کے **کباب سَموسے** بنا کر فروخت کرتے ہیں۔ ہوٹلوں میں بھی اسی طرح کے قیمے کے سالن کا اندیشہ رہتا ہے۔ گندے **کباب سَموسے** والوں سے **پکوڑے** وغیرہ بھی نہ لئے جائیں کہ کڑاہی ایک اور تیل بھی وُہی گندے قیمے والا۔ خیر میں یہ نہیں کہتا کہ **مَعَاذَاللہ** ہر گوشْت بیچنے والا اس طرح کرتا ہے یا خُدانخواستہ ہر کباب سَموسے والا ناپاک قیمہ ہی استِعمال کرتا ہے۔ یقیناً خالِص گوشْت کا قیمہ بھی ملتا ہے۔ اور اگر ''بَٹ'' کے قیمے کا کہہ کر ہی فروخت کیا تب بھی گناہ نہیں۔ عَرض کرنے کا مَنْشاء یہ ہے کہ قیمہ یا **کباب سَموسے** قابلِ اطمینان مسلمان سے لینے چاہئیں اور جو مسلمان گناہوں بھری حَرَکتیں کرتے ہیں ان کو توبہ کر لینی چاہئے۔

کباب سَموسے طبیبوں کی نظر میں

کباب، سَموسے، پکوڑے، شامی کباب، مچھلی اور مُرغی وغیرہ کی تلی ہوئی بوٹیاں،

پُوریاں، کچوریاں، پکّوڑے، پراٹھے، انڈا آملیٹ وغیرہ ہم خوب مزے لے لے کر کھاتے ہیں۔ مگر بے ضَرر نظر آنے والی اِن خستہ اور کراری غذاؤں کا غیر مُحتاط استِعمال اپنے اندر کیسے کیسے مُہلِک (مُہْ۔ لِک) اَمراض لئے ہوئے ہے اِس کا شاذ و نادِر ہی کسی کو عِلْم ہوتا ہے۔ تلنے کیلئے جب تیل کو خوب گرم کیا جاتا ہے تو طِبّی تحقیقات کے مطابِق اِس کے اندر کئی ناخوشگوار و نقصان دِہ مادّے پیدا ہو جاتے ہیں، تلنے کیلئے ڈالی جانے والی چیز بھی نَمی چھوڑتی ہے جس کے سبب تیل مُشتَعِل (مُشْ۔ تَ۔ عِل) ہو کر چٹاخ چٹاخ کا شور مچاتا ہے جو کہ اِس کے کیمیائی اَجزا کی توڑ پھوڑ کی علامت ہے اور اِس کے سبب غِذائی اَجزا اور وِٹامنز تباہ ہو جاتے ہیں۔

”یارب! لَذّاتِ نفسانی سے بچا“ کے اُنّیس حُرُوف کی نِسبت سے تلی ہوئی چیزوں سے ہونے والی 19 بیماریوں کی نشاندہی

﴿۱﴾ بدَن کا وَزْن بڑھتا ہے ﴿۲﴾ آنتوں کی دیواروں کو نقصان پہنچتا ہے ﴿۳﴾ اِجابت (پیٹ کی صفائی) میں گڑ بڑ پیدا ہوتی ہے ﴿٤﴾ پیٹ کا دَرْد ﴿۵﴾ متلی ﴿٦﴾ قَے یا ﴿۷﴾ اِسْہال (یعنی پانی جیسے دَسْت) ہو سکتے ہیں ﴿۸﴾ چربی کے مقابلے میں تلی ہوئی چیزوں کا استِعمال زیادہ تیزی کے ساتھ خون میں نقصان دِہ کولیسٹرول یعنی LDL بناتا ہے ﴿۹﴾ مُفید کولیسٹرول یعنی HDL میں کمی آتی ہے ﴿۱۰﴾ خون میں لوتھڑے یعنی جمی ہوئی ٹکڑیاں بنتی ہیں ﴿۱۱﴾ ہاضِمہ خراب ہوتا ہے ﴿۱۲﴾ گیس ہوتی ہے ﴿۱۳﴾ زیادہ گرم کردہ تیل میں ایک زَہریلا مادّہ ”اَیکرُولِین“ پیدا ہو جاتا ہے جو کہ آنتوں میں خَراش

پیدا کرتا ہے بلکہ مَعاذَاللہ عَزَّوَجَلَّ ﴿۱۴﴾ کینسر کا سبب بھی بن سکتا ہے ﴿۱۵﴾ تیل کو زِیادہ دیر تک گرم کرنے اور اِس میں چیزیں تلنے کے عمل سے اس میں ایک اور خطرناک زَہریلا مادّہ ''فری ریڈیکلز'' پیدا ہو جاتا ہے جو کہ دل کے اَمراض ﴿۱۶﴾ کینسر ﴿۱۷﴾ جوڑوں میں سوزِش ﴿۱۸﴾ دماغ کے اَمراض اور ﴿۱۹﴾ جلد بُڑھاپا لانے کا سبب بنتا ہے۔

''فری ریڈیکلز'' نامی خطرناک زَہریلا مادّہ پیدا کرنے والے مزید اور بھی عَوامِل ہیں مَثَلاً ۞ تمباکونوشی ۞ ہوا کی آلودَگی (جیسا کہ آج کل گھروں میں ہر وَقْت کمرہ بند رکھا جاتا ہے نہ دھوپ آنے دی جاتی ہے نہ تازہ ہوا) ۞ کار کا دُھواں ۞ ایکسرے (X-RAY) ۞ مائیکرو وَیْو اَووَن ۞ .T.V اور ۞ کمپیوٹر کی اِسکرین کی شُعائیں ۞ فَضائی سفر کی تابکاری (یعنی ہوائی جہاز کا شُعائیں پھینکنے کا عمل)

خطرناک زَہر کا توڑ

اللہ عَزَّوَجَلَّ نے اِس خطرناک زَہر یعنی ''فری ریڈیکلز'' کا توڑ بھی پیدا فرمایا ہے چُنانچِہ جن سبزیوں اور پھلوں کا رنگ سبز، زَرْد یا نارنجی یعنی سُرخی مائل زَرْد ہوتا ہے یہ اِس خطرناک زَہر کو تباہ کر دیتے ہیں اِس طرح کے پھلوں اور سبزیوں کا رنگ جس قدر گہرا ہوگا اُن میں وٹامنز اور مَعْدَنی اَجْزا کی مقدار بھی زِیادہ ہوتی ہے وہ اِس زَہر کا زِیادہ قوّت کے ساتھ توڑ کرتے ہیں۔

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

تلی ہوئی چیزوں کا نقصان کم کرنے کا طریقہ

دو باتوں پر عمل کرنے سے تلی ہوئی چیزوں کے نقصانات میں کمی آسکتی ہے: (۱) کباب، سَموسے، پکوڑے، انڈا آملیٹ، مچھلی وغیرہ تلنے کیلئے جو کڑاہی یا فرائی پین استِعمال کیا جائے وہ نان اسٹک (NON STICK) ہو (۲) تلنے کے بعد ایک ایک چیز کو بے خوشبو ٹِشو پیپر میں اچّھی طرح لپیٹ لیا جائے تا کہ کچھ نہ کچھ تیل جَذْب ہو جائے۔

بچا ہوا تیل دوبارہ استِعمال کرنے کا طریقہ

ماہِرین کا کہنا ہے کہ: ایک بار تلنے کیلئے استِعمال کرنے کے بعد تیل کو دوبارہ گرم نہ کیا جائے۔ اگر دوبارہ استِعمال کرنا ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ اِس کو چھان کر ریفریجریٹر میں رکھ دیا جائے، بغیر چھانے فِرِج میں نہ رکھا جائے۔

فنِّ طِبّ یقینی نہیں

تلی ہوئی چیزوں کے نقصانات کے تعلُّق سے میں نے جو کچھ عَرض کیا وہ میری اپنی نہیں طبیبوں کی تحقیق ہے۔ یہ اُصول یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ''فنِّ طِبّ سارے کا سارا ظنّی ہے یقینی نہیں۔''

''یاربِّ مصطفٰے ہمیں مدینۃُ المُنوَّرہ کی نعمتیں نصیب فرما'' کے اِکتالیس حُرُوف کی نِسبت سے غذاؤں کے بارے میں 41 مَدَنی پھول

﴿۱﴾ چاکلیٹ اور مٹھائیاں زِیادہ کھانے سے دانت خراب ہو جاتے ہیں کیوں کہ چینی کے ذرّات دانتوں پر چپک کر مخصوص جراثیم کی اَفزائش کا سبب بنتے ہیں ﴿۲﴾ بچّے

چاکلیٹ کے شیدائی ہوتے ہیں ان کو بچانا ضَروری ہے۔ چاکلیٹ یا اس کی پنّی پر چند مرتبہ کوئی کڑوی چیز یا مرچیں وغیرہ لگا دی جائیں جس سے ان کو چاکلیٹ سے دلچسپی خَتْم ہو جائے ﴿۳﴾ پراسیس کردہ ٹِن پیک غذاؤں کو مَحفوظ کرنے کیلئے ''سوڈیم نائٹرٹ'' نامی کیمیکل ڈالا جاتا ہے، اس کا مسلسل استِعمال سَرطان کی گانٹھ (CANCER TUMOR) بناتا ہے ﴿٤﴾ آئسکریم کے ایک کپ (یعنی 210 ملی لیٹر) میں 84 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے ﴿۵﴾ 250 گرام کی بوتل (کولڈ ڈرنک) میں تقریباً سات چمچ چینی ہوتی ہے ﴿٦﴾ اُبلے ہوئے یا بھاپ (STEAM) میں پکائے ہوئے کھانے اور سبزیاں زیادہ مفید اور زُوْد ہَضْم ہوتے ہیں ﴿۷﴾ بیمار جانور کا گوشْت فوڈ پوائزننگ (FOOD POISONING) اور بڑی آنت کے کینسر کا ذَرِیعہ بن سکتا ہے ﴿۸﴾ ہاف فرائی انڈا کھانے کے بجائے اچّھی طرح فرائی کر کے کھانا چاہیے اور آملیٹ اُس وَقْت تک پکایا جائے جب تک خُشک نہ ہو جائے ﴿۹﴾ انڈا اُبالنا ہو تو کم از کم سات مِنَٹ تک اُبالا جائے ﴿۱۰﴾ سیب، چِیکو، آڑو، آلوچہ، اَمْلوک، کھیرا وغیرہ پھلوں کو چھیلے بِغیر کھانا مُفید ہے کیوں کہ چھلکے میں بہترین غِذائی رَیشہ (فائبر) ہوتا ہے۔ غِذائی رَیشے ❁ بلڈ شوگر ❁ بلڈ کولیسٹرول اور ❁ بلڈ پریشر کم کرکے ❁ قَبْض کھولتے اور ❁ غذا سے زَہریلے مادّوں کو لے کر نکل جاتے نیز ❁ بڑی آنت کے کینسر سے بچاتے ہیں ﴿۱۱﴾ کدو شریف، شکر قند، چقندر، ٹماٹر، آلو وغیرہ وغیرہ چھلکے سَمیت پکانا چاہئیں، ان کا چِھلکا کھا لینا مُفید ہے ﴿۱۲﴾ کالے چنوں کا استِعمال صِحّت کیلئے مفید ہے۔ اُبلے ہوئے

ہوں یا بھنے ہوئے ان کے چھلکے بھی کھا لینے چاہئیں ﴿۱۳﴾ ایک ہی وَقْت میں مچھلی اور دودھ کا اِستِعمال نقصان دِہ ہے ﴿۱۴﴾ اینٹی بائیوٹیک دوا اِستِعمال کرنے کے بعد دَہی کھالینا چاہیے۔ جوضَروری بیکٹیریا خَتْم ہوجاتے ہیں وہ دہی کھانے سے بحال ہوجاتے ہیں۔ (ہر علاج تجربہ کار طبیب کے مشورے کے مطابِق کرنا چاہیے) ﴿۱۵﴾ کھانے کے فوراً بعد چائے یا ٹھنڈی بوتل پینا نظامِ اِنہضام کو مُتَأَثِّر کرتا ہے، اس سے بدہضمی اور گیس کی شکایت ہوسکتی ہے۔ (کھانا کھانے کے تقریباً دو گھنٹے کے بعد ایک دو گلاس پانی پی لینا مفید ہے) ﴿۱۶﴾ چاول کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے کھانسی ہوسکتی ہے ﴿۱۷﴾ گُودے والے پھل (مَثَلاً پپیتا، امرود، کیلا وغیرہ) اور رس والے پھل (مثلاً موسمی، سنگترہ وغیرہ) ایک ساتھ نہیں کھانے چاہئیں ﴿۱۸﴾ پھلوں کے ساتھ چینی یا مٹھائی کا اِستِعمال نقصان کرتا ہے۔ (مختلف پھلوں کی ٹکڑیاں کر کے چاٹ مَصالَحہ ڈالنے میں حَرَج نہیں مگر چینی نہ ڈالی جائے) ﴿۱۹﴾ پھل اور سبزیاں ایک ساتھ نہ کھائے جائیں ﴿۲۰﴾ کھیرا، پپیتا اور تربوز کھانے کے بعد پانی نہ پیا جائے ﴿۲۱﴾ کھانا کھانے کے آدھے گھنٹے پہلے پھل کھالینا چاہیے، کھانے کے فوراً بعد پھل کھانا مُضِرِ صحّت ہے (افسوس! آج کل کھانے کے فوراً بعد پھل کھانے کا رواج ہے) ﴿۲۲﴾ میرے آقا اعلیٰ حضرت، مولانا شاہ امام اَحمد رَضا خان عَلَیہِ رَحمۃُ الرَّحْمٰن روایت نَقْل کرتے ہیں: "کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے خَتْم کر دیتا ہے۔" (اَلْجَامِعُ الصَّغِیر لِلسُّیُوطی ص ۱۹۲ حدیث ۳۲۱۲ و فتاوٰی رضویہ مُخَرَّجہ ج۵ ص ۴۴۲) ﴿۲۳﴾ میٹھی ڈِشیں،

مٹھائیاں اور میٹھے مَشروبات کھانے سے کم از کم آدھے گھنٹے قبل استِعمال کئے جائیں، کھانے کے بعد ان کا اِستِعمال نقصان کرتا ہے۔ (افسوس! میٹھی ڈشیں آج کل کھانے کے بعد کھائی جاتی ہیں) جوانی ہی سے مٹھاس اور چِکناہٹ کا استِعمال کم کر دیجئے، اگر مزید زندہ رہے تو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بُڑھاپے میں سَہولت رہے گی ﴿۲۴﴾ اُبلی ہوئی سبزی کھانا بَہُت مفید ہے اور یہ جلدی ہَضْم ہوتی ہے ﴿۲۵﴾ سبزی اُسی وَقْت کاٹی جائے جب پکانی ہو، پہلے سے کاٹ کر رکھ دینے سے اُس کے قوّت بَخْش اَجْزا رفتہ رفتہ ضائع ہو جاتے ہیں ﴿۲۶﴾ تازہ سبزیاں وٹامِنز، نمکیات اور مَعْدَنیات وغیرہ کے اَہم عَناصِر سے لبریز ہوتی ہیں مگر جتنی دیر تک رکھی رہیں گی اُتنے ہی اُن کے وٹامنز اور مُقَوّی (مُ۔قَوْ۔وِی) اَجْزا ضائع ہوتے چلے جائیں گے لہٰذا بہتر یہی ہے کہ جس دن کھانا ہو اُسی دن تازہ سبزیاں خریدیں ﴿۲۷﴾ سبزیاں پکانے میں پانی کم سے کم ڈالنا چاہئے کیوں کہ پانی سبزیوں کے حیات بَخْش اَجْزا (وٹامِنز) کھینچ لینے کی صلاحیّت رکھتا ہے ﴿۲۸﴾ سبزیاں مَثَلاً آلو، شکر قند، گاجر، چُقندر وغیرہ اُبالنے کے بعد بچا ہوا پانی ہرگز پھینکا نہ جائے، اُس کو اِستِعمال کر لینا فائدہ مند ہے کیوں کہ اُس میں ترکاریوں کے مُقَوّی اَجْزا شامل ہوتے ہیں ﴿۲۹﴾ سبزیاں زِیادہ سے زِیادہ 19 مِنَٹ میں اُبال لینی چاہئیں ان میں بھی بِالخصوص سبز رنگ کی ترکاریاں تو دس مِنَٹ کے اندر اندر چولہے سے اُتار لی جائیں ﴿۳۰﴾ زِیادہ دیر پکانے سے سبزیوں کے حیات بَخْش اَجْزا (وٹامِنز) ضائع ہونے شُروع ہو جاتے ہیں بِالخصوص **وٹامِن سی** کافی

نازُک ہوتا ہے اس لئے زیادہ دیر پکانے سے یہ بالکل خَتْم ہوجاتا ہے ﴿۳۱﴾ ترکاری یا کسی قسم کی غِذا پکاتے وقت آگ درمِیانی ہونی چاہئے ۔اس سے غذا اندر تک اچّھی طرح پک جائے گی اور لذیذ بھی ہوگی ﴿۳۲﴾ چولھے سے اُتارنے کے بعد ڈھکّن بند رکھنا چاہئے اِس طرح بھاپ کا اندر رہنا پکنے کے عمل کیلئے مُفید ہے ﴿۳۳﴾ کچّی یا پکّی سبزیاں فِرِج میں رکھی جاسکتی ہیں ﴿۳۴﴾ لیموں کی بہترین قسم وہ ہے جس کا رس رقیق (پتلا) اور چھلکا ایک دَم پتلا ہو، عام طور پر اسے کاغذی لیموں کہتے ہیں۔ لیموں کو آم کی طرح گھولنے کے بعد، چوڑائی میں کاٹنا چاہئے ،اس کے کم از کم چار اور اگر ذرا بڑا ہو تو آٹھ ٹکڑے کرلیجئے ، اِس طرح نچوڑنے میں آسانی رہے گی۔ لیموں کا ٹکڑا اِس قدَر نچوڑیں کہ سارا رس نچڑ جائے یعنی ایک قطرہ بھی باقی نہ رہے، ادھورا نچوڑ کر پھینک دینا اِسْراف ہوسکتا ہے ﴿۳۵﴾ فِرِج سے نکال کر ٹھنڈا لیموں باورچی خانہ میں چولھے کے پاس رکھ دیجئے یا گرم پانی میں ڈال دیجئے، کاٹ کر گرم چاولوں کے پتیلے میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ اِس طرح نرم ہوجائے گا اور رس بآسانی نکل آئے گا ﴿۳۶﴾ کچّی سبزیاں اور سلاد کھانا مفید ہے کہ یہ وٹامنز سے بھرپور، صحّت بَخْش اور قَبْض کُشا ہوتی ہیں۔ سائنسی تحقیق کے مطابِق پکانے سے اکثر غذائیت ضائع ہوجاتی ہے ﴿۳۷﴾ تازہ سبزی کا استِعمال زِیادہ مُفید ہوتا ہے۔ باسی سبزیاں نقصان کرتیں اور پیٹ میں گیس بھرتی ہیں، ہاں آلو، پیاز، لہسن وغیرہ تھوڑے دن رکھنے میں حَرَج نہیں ﴿۳۸﴾ سبزی، پھل اور اَناج میں موجود غذائیت کا ''حارِس'' (یعنی مُحافِظ) اُس کا چِھلکا ہوتا ہے لٰہذا ان

میں سے جو جو چیز چھلکے کے ساتھ بآسانی کھائی جاسکتی ہے، اُس کا چھلکا نہیں اُتارنا چاہئے۔ جس کا چِھلکا سَخت ہوتا ہے اور نہیں کھایا جاتا اُس کی بھی صِرف ہلکی سی تہ وہ بھی آہِستہ آہِستہ اُتارنی چاہئے۔ چِھلکا جس قدر موٹا اُتاریں گے اُتنے ہی وٹامنز اور قوّت بَخش اَجزا ضائع ہوں گے ﴿۳۹﴾ پالِش کئے ہوئے گندُم، چاول اور دالوں کا آج کل استِعمال عام ہے، آٹا بھی پالِش کئے ہوئے گندُم ہی کا ملتا ہے، پالِش کی وجہ سے اَناج کا غِذائی رَیشہ اور اس کی اُوپری تہ جو وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے برباد ہوجاتی ہے ﴿۴۰﴾ موسمبی، سنگترہ وغیرہ کا موٹا چِھلکا اُتارنے کے بعد بچی ہوئی باریک جِھلّی کھا لیجئے ﴿۴۱﴾ حضرتِ مولائے کائنات، علیُّ المُرتَضٰی شیرِ خدا کَرَّمَ اللّٰہُ تعالٰی وَجْھَہُ الْکَرِیْم فرماتے ہیں: انار کے دانے اس کی جِھلّی (جو دانوں پر لپٹی ہوتی ہے) کے ساتھ کھاؤ کیونکہ اس سے مِعْدے کی صفائی ہوتی ہے۔ (مسند امام احمدبن حنبل ج ۹ ص ۷۲ حدیث ۲۳۲۹۷) کھانے کی احتِیاطوں کی نرالی معلومات کیلئے ”فَیضانِ سنّت“ کا باب ”پیٹ کا قُفْلِ مدینہ“ پڑھ لیجئے۔

غمِ مدینہ، بقیع، مغفرت اور بے حساب جنّتُ الفردوس میں آقا کے پڑوس کا طالب

۱۵ رجب المرجّب ۱۴۳۶ھ

05-05-2015

یہ رسالہ پڑھ لینے کے بعد ثواب کی نیّت سے کسی کو دے دیجئے۔

ماٰخذ و مراجع

کتاب	مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ
قراٰن مجید		معجم اوسط	دارالکتب العلمیۃ بیروت
بخاری	دارالکتب العلمیۃ بیروت	جامع صغیر	دارالکتب العلمیۃ بیروت
مسندامام احمد بن حنبل	دارالفکر بیروت	فتاوٰی رضویہ	رضا فاؤنڈیشن مرکز الاولیاء لاہور

فہرس

یہ رِسالہ پڑھ کر دوسرے کو دے دیجئے

شادی غمی کی تقریبات، اجتماعات، اَعراس اور جلوسِ میلاد وغیرہ میں مکتبۃ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مَدَنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کرکے ثواب کمایئے، گاہکوں کو بہ نیّتِ ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی دُکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنایئے، اخبار فروشوں یا بچّوں کے ذَرِیعے اپنے محلّے کے گھروں میں حسبِ توفیق رسالے یا مَدَنی پھولوں کے پمفلٹ ہر ماہ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھومیں مچایئے اور خوب ثواب کمایئے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جسم کو کمزور کرنے والی چیزیں

اَطِبّا کہتے ہیں یہ چیزیں بدن کو کمزور کرسکتی ہیں: فکر و غم زیادہ کرنا، نَہار مُنہ زیادہ پانی پینا (کبھی کبھار تھوڑا سا پانی پی لینا نقصان دِہ نہیں) اور تُرُش (یعنی کھٹی) چیزیں کثرت سے کھانا۔

(احیاء العلوم مع اتحاف ج۵ ص۶۸۶ ماخوذاً)

ISBN 978-969-631-553-7
0109007

MC 1286

فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)
UAN: +92 21 111 25 26 92 Ext: 1284
Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net